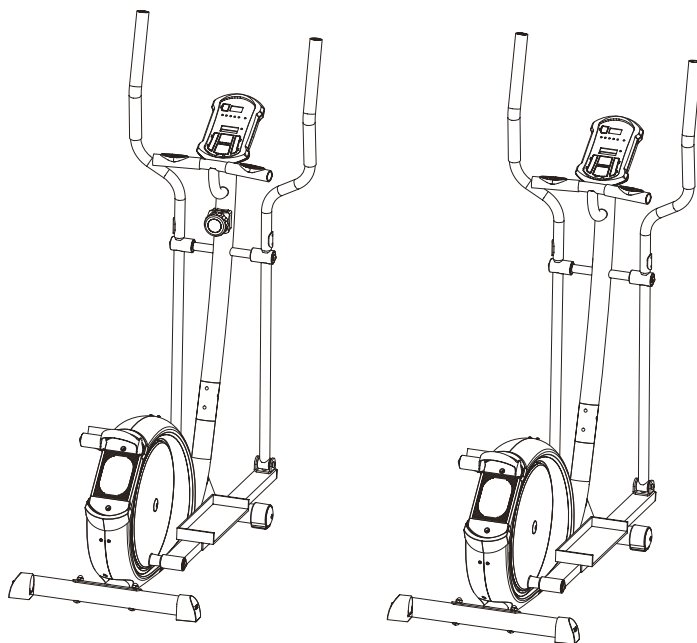


JOHNSON®



**Elípticos TREO
E 108 / E 208**

Manual do Usuário e Instruções para Montagem

Instruções Importantes de Segurança
(Guarde estas instruções em local adequado)

CERTIFICADO DE GARANTIA

Equipamentos Residenciais

A Johnson Health Tech garante os produtos das marcas Vision, Horizon e Treo relacionados neste certificado contra eventuais defeitos de fabricação, comercializados pela mesma dentro do território brasileiro, pelos prazos abaixo estipulados, a partir da data de emissão da nota fiscal de venda, e somente mediante a apresentação de cupom/nota fiscal original de venda e nos limites fixados por este termo. Esta garantia somente cobre o proprietário original e não é transferível.

Esta garantia cobre eventuais defeitos de fabricação que os produtos acima possam apresentar, salvo peças de desgaste natural apresentadas abaixo:
06 (seis) meses: pintura, manta, eixos, rolamentos.

03 (três) meses: peças plásticas, escova do motor, correias, lonas, cinta de freio, corrente, cabo de aço, estofados, acabamentos de espuma e manoplas emborrachadas.

Garantias	Vision, Horizon e Treo (quando usado em residência)	Vision e Horizon (quando usado em Condomínio)
Esteiras	Motor e estrutura: 2 anos Mão de obra e demais partes: 1 ano	Estrutura: 1 ano Mão de obra e demais partes: 6 meses
Elípticos, Bicicletas e Equipamentos de Força	Estrutura: 2 anos Mão de obra e demais partes: 1 ano	Estrutura: 1 ano Mão de obra e demais partes: 6 meses

Durante o prazo de garantia acima estabelecido, a Johnson Health Tech assume o compromisso de substituir ou consertar, sem ônus (excetuando-se despesas de deslocamento), as peças com defeitos de fabricação.

O cliente é responsável pela taxa de deslocamento de técnico especializado no valor vigente no momento, caso necessite dos serviços de assistência técnica, tanto da rede autorizada como da fábrica.

Caso o cliente prefira, o equipamento dentro da garantia poderá ser enviado a Johnson Health Tech, e o reparo será efetuado sem custo (de peças e mão de obra) para o cliente (excetuando-se custos de transporte ida e volta do equipamento), durante o prazo constante deste termo de garantia.

A garantia das peças de fácil danificação como por exemplo plástico é somente válida para casos de defeitos de fabricação e/ou defeitos/danos decorridos no transporte da mesma da Johnson até o cliente.

Os direitos de prestação da garantia não são acionados quando existam pequenas diferenças do material, em relação à qualidade teórica exigida, que sejam indiferentes para o valor e utilização do aparelho.

Eventuais prestações de garantia não implicam o aumento do prazo de garantia nem iniciam a contagem decrescente do mesmo prazo.

Outras exigências como, por exemplo, perdas econômicas, e pedidos de indenização por danos físicos e ou materiais provocados fora/em redor do aparelho são excluídas.

A garantia não abrange os serviços de instalação, limpeza e lubrificação do produto.

São de responsabilidade do cliente as despesas decorrentes do atendimento de chamadas julgadas improcedentes.

A garantia será anulada nas seguintes situações:

a) Danos provocados por:

- roubo, vandalismo, raio, fogo, enchente e / ou outros desastres naturais;
- suor, água, solventes, álcool e/ou outros líquidos;
- quedas, batidas, acidentes ou uso inadequado;
- ligação do produto em rede elétrica fora dos padrões especificados ou sujeita a uma flutuação excessiva de voltagem;
- utilização do produto em ambientes sujeitos a gases corrosivos (ex. evaporação de cloro), umidade ou temperatura excessiva;
- utilização do equipamento ao ar livre;
- utilização do produto dentro de saunas, garagens, banheiros;
- utilização do produto em desacordo com o especificado na ocasião da compra ou neste termo, como por exemplo, o uso de aparelhos de categoria residencial em academias, clubes, grêmios, clínicas, escolas, associações, locais comerciais, e outros que a Johnson Health Tech julgar necessário;

- utilização de equipamentos Treo em condomínio;
- aplicações de forças e pesos demasiados;
- limpeza com produtos químicos não recomendados pela Johnson Health Tech, que podem provocar manchas. A limpeza deve ser efetuada somente com panos secos;
- lubrificação incorreta do equipamento;
- falta ou excesso de silicone;

b) Quando for constatado:

- montagem, manuseio, e/ou reparos por pessoas ou assistência técnica não autorizada;
- montagem imprópria do produto pelo usuário ou não observância do manual de operação;
- alteração de partes mecânicas, elétricas/eletrônicas originais;
- remoção ou modificação do número de série;
- Utilização do aparelho em locais expostos a luz solar, chuva, orvalho, poeira, maresia, úmidos ou mal ventilados, etc;
- Manutenção prévia com peças não originais;
- Utilização do equipamento por mais de uma pessoa ao mesmo tempo;
- Utilização do equipamento por pessoas acima do peso especificado no produto.

Nenhum revendedor ou assistência técnica autorizada Johnson Health Tech tem autorização para alterar este termo ou assumir compromissos em nome da Johnson Health Tech.

A Johnson Health Tech não se responsabiliza por eventuais acidentes e suas consequências, decorrentes da violação das características originais ou montagem fora do padrão de fábrica de seus produtos.

A Johnson Health Tech reserva-se o direito de promover alterações deste termo de garantia sem aviso prévio.

A garantia somente será válida com a apresentação deste certificado e sua respectiva nota fiscal, e somente em território nacional.

A relação de assistências técnicas autorizadas Johnson Health Tech pode ser obtida através da central de atendimento ao cliente: (019) 2107 5300 de Segunda a Quinta Feira das 08:00 às 18:00 e Sexta Feira das 08:00 às 17:00, pelo e-mail: contato@johnsonhealthtech.com.br ou pelo site: www.johnsonhealthtech.com.br

PARABÉNS!	2
INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA	2
ANTES DE COMEÇAR	2
GUIA DE MONTAGEM	3
OPERAÇÃO DO ELÍPTICO	7
PAINEL E108	7
PAINEL E208	8
GUIA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO	9
ZONA ALVO	10
DICAS PARA UM BOM EXERCÍCIO	10
SOLUÇÃO DE PROBLEMAS	11
MANUTENÇÃO	13

PARABÉNS!

Parabéns! Obrigado por fazer do elíptico Treo parte de seus exercícios e atividades físicas. Não importa se seu objetivo é treinar duro ou simplesmente levar um estilo de vida mais saudável, o elíptico Treo Fitness pode ajudar você a atingi-lo, trazendo desempenho profissional a seus exercícios em casa, com a ergonomia e características inovadoras que você precisa para entrar em forma e se manter saudável, em menos tempo. Porque nós estamos empenhados em projetar equipamentos de fitness de dentro para fora, nós usamos apenas componentes da mais alta qualidade.

Você deseja equipamentos que oferecem o maior conforto, a maior confiabilidade e a melhor qualidade em sua categoria. A Treo Fitness atende você.

INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

Antes de começar a usar o equipamento, leia atentamente este manual e conserve-o para futuras consultas. É de responsabilidade do proprietário garantir que todos os usuários do equipamento sejam informados adequadamente das precauções de segurança.

Falhas no cumprimento de qualquer uma das instruções de segurança podem resultar em acidentes ou em sérios problemas de saúde, bem como a perda da garantia.



AVISO: Se você sentir dores ou apertos no peito, se os batimentos cardíacos ficarem irregulares, se você sentir falta de ar, fraqueza ou tiver qualquer desconforto enquanto estiver fazendo exercício, PARE! Consulte seu médico ou preparador físico antes de continuar.

- 1) Não use o equipamento ao ar livre.
- 2) Mantenha um ritmo confortável. Não acelere acima de 80 RPM neste equipamento.
- 3) Para manter o equilíbrio, é recomendado que você segure nas barras de apoio enquanto se exercita, sobe ou desce do elíptico.
- 4) Não use roupas ou calçados que possam ficar presas em partes do seu elíptico.
- 5) Não gire os pedais com as mãos.
- 6) Se certifique de que as barras de apoio estão seguras antes de cada uso.
- 7) Não insira qualquer objeto em qualquer abertura que não esteja especificado no manual.
- 8) Desligue o elíptico da tomada (E208) antes de limpá-la. Para limpar o equipamento, use um pano ligeiramente úmido, nunca use solventes. (Ver MANUTENÇÃO).
- 9) Este elíptico não deve ser usada por pessoas pesando mais de 113 kg.
- 10) Este equipamento é indicado apenas para uso residencial.
- 11) Use o equipamento apenas como descrito no manual. o Descumprimento das orientações implicará na perda da garantia.
- 12) Mantenha crianças e animais de estimação distantes de seu elíptico Treo. A curiosidade de uma criança pode resultar em acidente. Não permita que crianças menores de 12 anos utilizem o elíptico. O equipamento foi projetado para uso apenas de adultos.

As figuras e fotos contidas neste manual são meramente ilustrativas. A Johnson Health Tech reserva-se o direito de alterar especificações técnicas e de design sem aviso prévio. Este manual pode ilustrar opcionais que não fazem parte do equipamento adquirido.

ANTES DE COMEÇAR

Ao escolher seu elíptico, você deu um passo importante no desenvolvimento e manutenção de um programa de exercícios! Seu elíptico é uma ferramenta altamente eficiente para ajudá-lo a atingir seus objetivos de fitness. O uso regular de seu elíptico pode melhorar a qualidade de sua vida, de muitas formas.

Apenas alguns exemplos dos benefícios da atividade física para sua saúde:

- Perda de Peso
- Aumento da capacidade cardiovascular
- Aumento de força e a massa muscular
- Aumento dos níveis de diários de energia

A chave para desfrutar destes benefícios é o desenvolver o hábito de se exercitar. O seu novo elíptico irá lhe ajudar a eliminar os obstáculos que o impedem de fazer exercícios. Clima desfavorável, escuridão e falta de segurança não irão interferir no seu treino quando você usa seu elíptico no conforto da sua casa. Este manual traz informações básicas para usar e aproveitar seu novo equipamento.

LOCALIZAÇÃO DO ELÍPTICO

Posicione seu elíptico em uma superfície nivelada. Deve haver 1,5 metro livre na parte de trás e 1 metro dos lados e na parte da frente. Não coloque o elíptico em nenhuma área em que ele bloqueie entradas de ar ou ventilação. O elíptico não deve ser posicionado em uma garagem, pátio coberto, perto de água ou ao ar livre.

GUIA DE MONTAGEM

Leia atentamente este guia antes de iniciar a montagem de seu elíptico Treo



AVISO: Durante o processo de montagem de seu elíptico Treo há diversos momentos onde deverá ser prestada muita atenção. É muito importante seguir as instruções de montagem corretamente e certificar-se de que todas as peças estão firmemente apertadas. Se as instruções de montagem não forem seguidas corretamente, o elíptico poderá ter partes da estrutura que não serão apertadas e poderão causar ruídos irritantes. Para prevenir danos ao equipamento, as instruções de montagem devem ser revistas e ações corretivas devem ser tomadas.

Desembalando

Desembale o elíptico onde o mesmo será utilizado. Coloque a embalagem em uma superfície nivelada. É recomendado que você coloque uma cobertura de proteção para seu piso.



Nota: É recomendado que você aplique graxa nas roscas de cada parafuso durante a montagem do produto, para evitar afrouxamento e ruídos. Além disso, durante cada passo da montagem, certifique-se de que todas as porcas e parafusos estão no lugar e parcialmente apertados, antes de apertar completamente qualquer parafuso.

Peças incluídas

- 1 Painel
- 1 mastro do painel
- 1 Tubo estabilizador traseiro
- 2 Barras de apoio superior
- 2 Barras de apoio inferior
- 2 Braços dos pedais
- 2 Pedais
- 1 Adaptador 110V (somente E208) Funciona também com modelo 220V (não incluso)

- 6 Kits de montagem
- Chave de resistência (E108)

Ferramentas Incluídas:

- Chave Allen 5mm
- Chave Allen 4mm
- Chaves de boca
- Chave Philips

MONTAGEM - PASSO 1

- A) Abra o kit de montagem 1.
- B) Encaixe o tubo estabilizador traseiro na estrutura principal utilizando 2 parafusos (A) e 2 porcas (B).

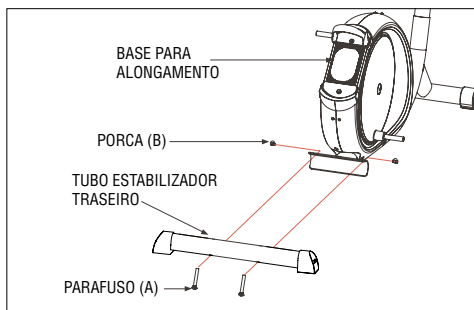
KIT DE MONTAGEM 1



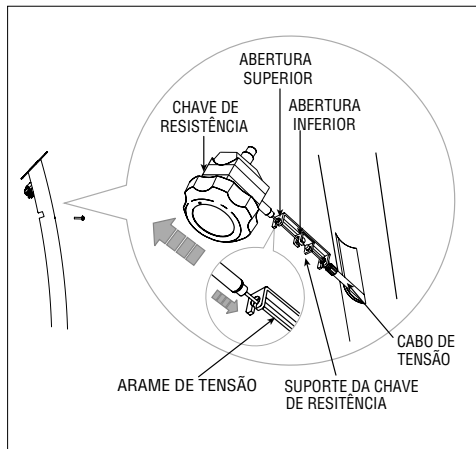
PARAFUSO (A)
M10x1.5Px75mm
Qty: 2



PORCA (B)
M10x1.5P
Qty:2



MONTAGEM - PASSO 2



A) Abra o kit de montagem 2.

APENAS PARA E108:

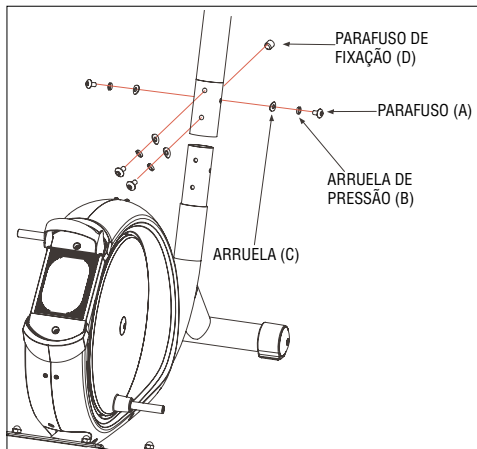
A) Puxe o cabo de tensão para fora da abertura quadriculada no mastro do painel.

B) Gire a chave de ajuste da resistência até o nível máximo de carga. Posicione o arame de tensão na abertura inferior do suporte da chave de resistência.

C) Segurando o suporte da chave de resistência, puxe a chave de resistência para cima, deslizando-a até a posição da abertura superior no suporte da chave de resistência.

D) Uma vez que o arame de tensão está na posição, gire a chave de resistência até o nível mínimo de carga.

E) Introduza o suporte da chave de resistência no mastro e fixe-o usando parafuso pré-instalado.



PARA E108/E208:

F) Puxe cuidadosamente os cabos do painel através do mastro.

G) Prenda os cabos do painel ao cabo-guia pré-posicionado. Descarte o cabo-guia quando completar o serviço.

H) Fixe o mastro do painel utilizando 4 parafusos (A), 4 arruelas de pressão (B) 4 arruelas curvas (C) e 1 parafuso de fixação (D).

KIT DE MONTAGEM 2



PARAFUSO (A)
M8x1,25Px20mm
Qty: 4



ARRUELA DE PRESSÃO (B)
8.2x15.4x2t
Qty: 4



ARRUELA CURVA (C)
8.4x17x1.0t
Qty: 4



PARAFUSO DE FIXAÇÃO (D)
M8x1,25Px10mm
Qty: 1

MONTAGEM - PASSO 3

A) Abra o kit de montagem 3.

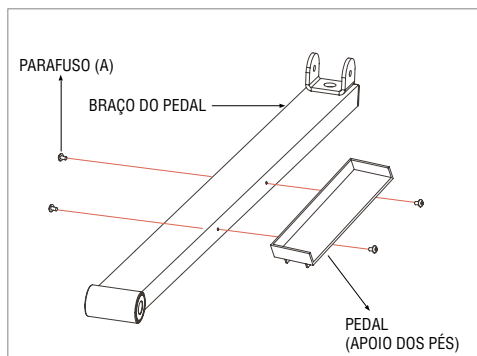
B) Encaixe o pedal direito ao braço do pedal usando 4 parafusos (A) dos dois lados

C) Repita a operação do outro lado

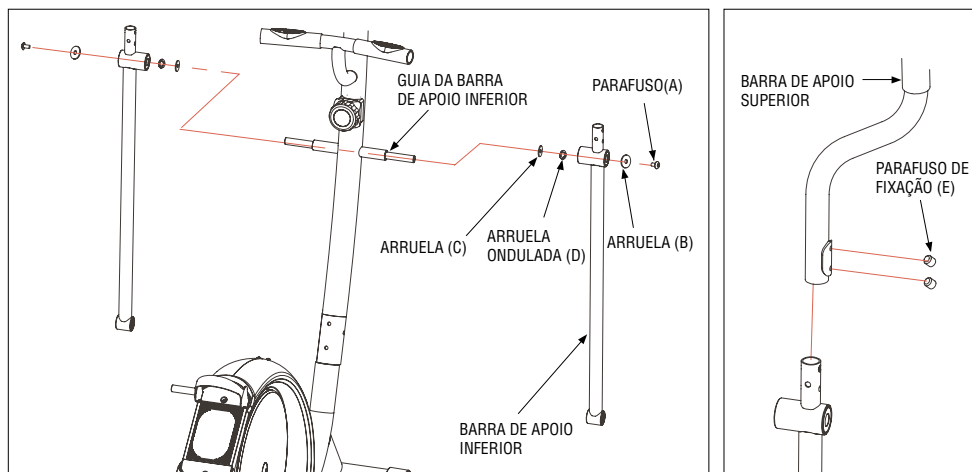
KIT DE MONTAGEM 3



PARAFUSO (A)
M6x1,0Px20mm
Qty: 8



MONTAGEM - PASSO 4



- A) Abra o kit de montagem para o passo 4.
- B) encaixe 1 arruela (C), 1 arruela da ondulada (D) no eixo central da barra de apoio inferior
- C) Encaixe a barra de apoio inferior no guia direito da barra de apoio.
- D) Fixe com 1 parafuso (A), 1 arruela (B).
- E) Encaixe a barra de apoio superior na parte superior da barra de apoio inferior com 2 parafusos de fixação (E).
- F) Repita a operação do outro lado.

KIT DE MONTAGEM 4



PARAFUSO (A)
M8x1,25Px15mm
Qty: 2



ARRUELA (B)
8.2x38x2.0t
Qty: 2



ARRUELA
DE TEFLON (C)
17.2x25x1.5t
Qty: 2



ARRUELA ONDULADA (D)
18.6x24.6x0.3T
Qty: 2



PARAFUSO DE FIXAÇÃO (E)
M8x1,25Px10mm
Qty: 4



AVISO: Depois de as barras de apoio serem montadas elas rodarão livremente – tenha cuidado. Até que a máquina esteja totalmente montada não se apoie nas barras de apoio.

MONTAGEM - PASSO 5

- A) Abra o kit de montagem para o passo 5.
- B) Encaixe 1 arruela (E), 1 arruela da ondulada (D) no pino de apoio.
- C) Encaixe o braço do pedal com o pedal direito no pino de apoio e encaixe-os usando 1 parafuso (A), 1 arruela de pressão (B) e 1 arruela (C).
- D) Repita a operação do outro lado.

KIT DE MONTAGEM 5



PARAFUSO (A)
M8x0,8Px16mm
Qty: 2



ARRUELA DE
PRESSÃO (B)
88.2x15.4x2t
Qty: 2



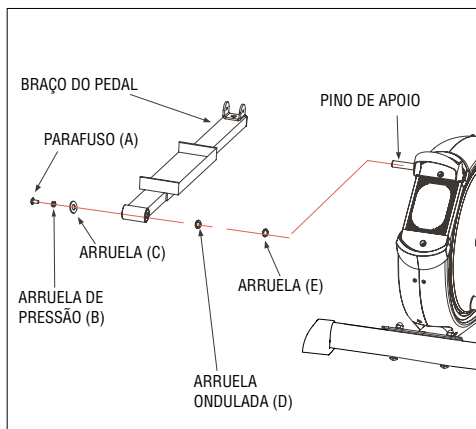
ARRUELA (C)
8.2x27x2.0t
Qty: 2



ARRUELA ONDULADA (D)
18.6x24.6x0.3t
Qty: 2



ARRUELA (E)
17.2x25x1.5t
Qty: 2



MONTAGEM - PASSO 6

A) Abra o kit de montagem para o passo 6.

B) Alinhe a barra de apoio inferior com o braço do pedal.

Atenção: Seja cuidadoso para manter a barra de apoio inferior alinhada com o trilho de guia. Não torça para a esquerda ou para direita ao posicioná-la sobre o braço do pedal.

C) encaixe 2 arruelas do teflon (B) na parte externa da barra de apoio inferior.

D) Introduza 1 parafuso (A) na extremidade exterior do braço do pedal fixando-o na barra de apoio inferior.

E) Introduza 1 arruela (C) e 1 porca (D) no braço direito do pedal.

F) Repita a operação no outro lado.

KIT DE MONTAGEM 6



PARAFUSO (A)
M6x1.0Px60mm
Qty: 2



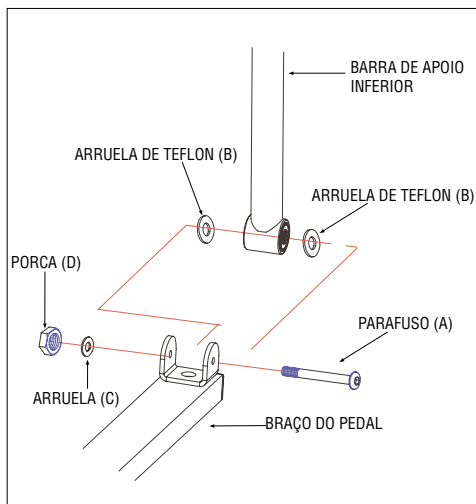
PORCA (D)
M6x1.0P
Qty: 2



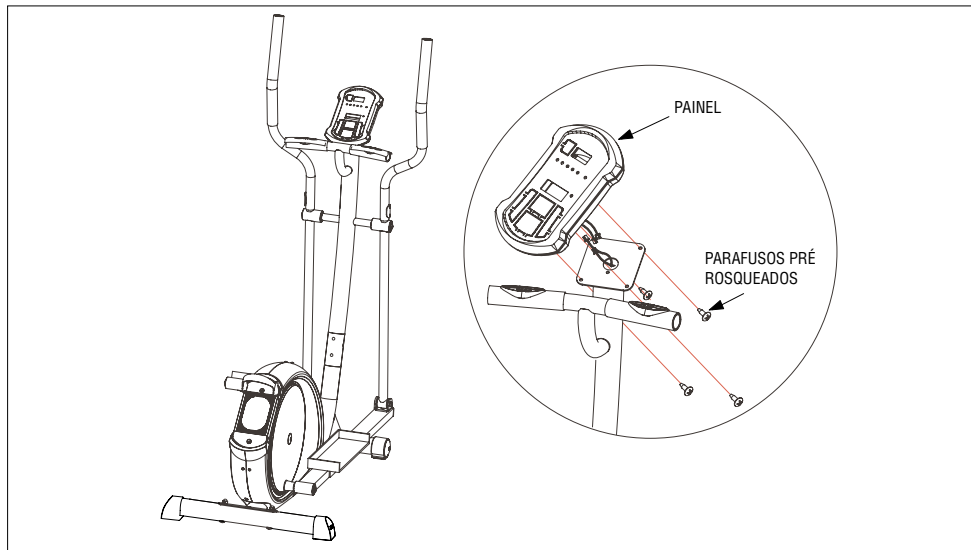
ARRUELA DE TEFLON (B)
12.3x26x2.0t
Qty: 2



ARRUELA (C)
6.4x14x1.0t
Qty: 2



MONTAGEM - PASSO 7



A) Conecte os cabos do mastro do painel no painel.

B) Cuidadosamente dobre os cabos do mastro do painel dentro do mastro do painel antes de fixar o painel.

C) Fixe o painel no mastro do painel usando os 4 parafusos

pré-rosqueados (os parafusos terão que ser removidos do painel primeiro).

Não aperte os cabos!

A MONTAGEM DO SEU ELÍPTICO ESTÁ TERMINADA!



Nota: Não existe kit de montagem para esta etapa. Todos os componentes estão pré-instalados.

OPERAÇÃO DO ELÍPTICO

ALIMENTAÇÃO

Seu elíptico funciona com uma fonte de alimentação (E208) ou 2 pilhas AA (E108). No modelo E208, o cabo deve ser conectado à entrada de energia que está localizada na parte traseira da máquina perto do tubo estabilizador traseiro.



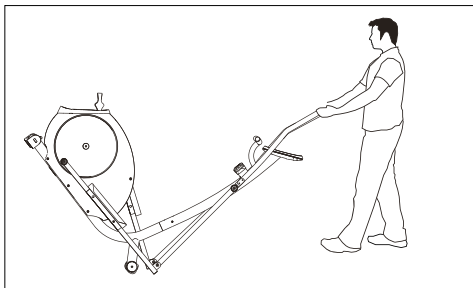
AVISO: Não utilize o elíptico se o cabo de força ou o plugue estiver danificado. Se o seu elíptico aparenta não estar funcionando corretamente não o use.

MOVENDO O ELÍPTICO

Sua elíptico possui um par de rodas para transporte embutidas no tubo estabilizador frontal. Para mover, primeiramente remova o cabo de energia (E208) a agarrar firmemente as barras de apoio. Incline cuidadosamente e deslize o equipamento.

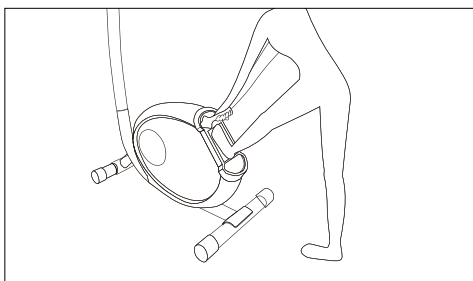


AVISO: Nossos elípticos são pesados, tenha cuidado e se necessário procure ajuda quando for movimentar o mesmo.



BASE PARA ALONGAMENTO

Fazer um alongamento antes e após o exercício não só pode evitar lesões, mas também hipertrofia dos músculos. Para utilizar a base para alongamento de seu elíptico, posicione o pé sobre ele. Mantenha a sua perna esticada e agarre a alça, mantendo esta posição por 15 segundos.



PAINEL E108

A) CALORIES ZONE: Visor de calorias. Mostra quantas calorias você queimou durante o seu treino.

B) Mostrador do painel com as seguintes funções: Tempo, RPM, Velocidade, Distância e frequência cardíaca.

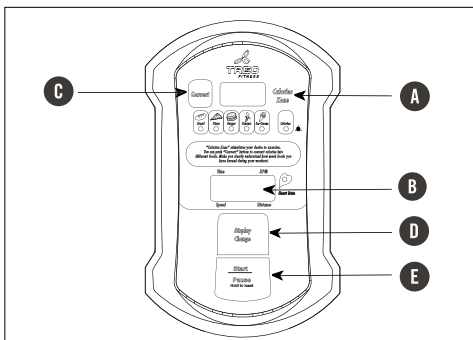
C) CONVERT: Pressione para converter diferentes tipos de alimentos em calorias.

D) DISPLAY CHANGE: Pressione para alternar o mostrador entre Tempo, RPM, Velocidade, Distância e frequência cardíaca.

E) START / PAUSE: Pressione para iniciar / Pausar o exercício. Segure para zerar o seu treino.



Nota: Existe um fino plástico de proteção sobre o painel que deve ser removido.



DETALHES DA OPERAÇÃO E108

INÍCIO RÁPIDO

- 1) Ligue o elíptico pressionando qualquer tecla.
- 2) Pressione botão START e inicie o exercício. O tempo vai contar a partir de 0:00.
- 3) O nível de resistência pode ser ajustado durante o treino, utilizando o pino de resistência (Tension Control).

Seleção de medidas métricas ou britânicas

O – Métrico 1 - Britânico

1. Mantenha a tecla DISPLAY CHANGE pressionada por 5 segundos.
2. Pressione a tecla CONVERT para escolher.
3. Segure a tecla START/PAUSE por 3 segundos para confirmar e sair.

PAINEL E208

A) CALORIES ZONE: Visor de calorias. Mostra quantas calorias você queimou durante o seu treino.

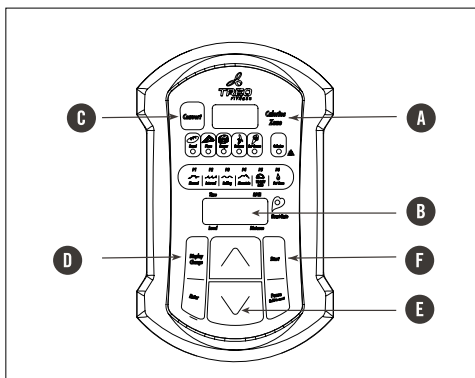
B) Mostrador do painel com as seguintes funções: Tempo, RPM, Velocidade, Distância e frequência cardíaca.

C) CONVERT: Pressione para converter diferentes tipos de alimentos em calorias.

D) DISPLAY CHANGE / ENTER: Pressione para alternar o mostrador entre Tempo, RPM, Velocidade, Distância e frequência cardíaca.

E) START / PAUSE: Pressione para iniciar / Pausar o exercício. Segure para zerar o seu treino.

F) Teclas de seta: Usado para ajustar resistência e selecionar programas.



Nota: Existe um fino plástico de proteção sobre o painel que deve ser removido.

DETALHES DA OPERAÇÃO E208

INÍCIO RÁPIDO

- 1) Ligue o elíptico pressionando qualquer tecla.
- 2) Pressione botão START e inicie o exercício.
- 3) O programa irá automaticamente se ajustar para o padrão MANUAL (P1), o tempo irá contar a partir de 0:00, e a resistência será a padrão, nível 1.
- 4) O nível de resistência pode ser ajustado durante o treino.

Seleção de medidas métricas ou britânicas

O – Métrico 1 - Britânico

1. Mantenha a tecla DISPLAY CHANGE pressionada por 5 segundos.
2. Pressione a tecla CONVERT para escolher.
3. Segure a tecla START/PAUSE por 3 segundos para confirmar e sair.

SELECIONANDO PROGRAMA

- 1) Selecione um programa usando as teclas de seta e pressione ENTER.
- 2) Ajuste o tempo usando as teclas de seta e pressione START.

PERFIL DOS PROGRAMAS



MANUAL

Permite ao usuário ajustar o nível de resistência de acordo com sua preferência, sem um programa predefinido.



ROLLING (P3)

Cria a sensação de subir e descer serras, gradualmente aumentando e diminuindo a resistência.



WEIGHT LOSS (P5)

Promove a perda de peso através do aumento e da redução do nível de resistência, mantendo-lo na sua zona de queima de gordura.



INTERVAL (P2)

Melhora sua força, velocidade e resistência através do aumento e diminuição dos níveis de carga durante seu treinamento para envolver tanto o seu coração como músculos.



MOUNTAIN (P4)

Melhora o desempenho e resistência através de picos do nível de carga, para simular os mais difíceis terrenos ao ar livre.



FATBURN (P6)

O Programa sugere que você pedale para frente e para trás, para um treino estimulante e desafiador que tonifica os músculos e desafios de todo o sistema cardiovascular.

BATIMENTO CARDÍACO

SENSORES DE TOQUE DAS MÃOS

Posicione a palma das suas mãos diretamente sobre os sensores no guidão. Ambas as mãos devem segurar as manoplas para que a frequência cardíaca seja lida. O sensor precisa registrar 5 batimentos cardíacos consecutivos

(15-20 segundos) para ler a sua frequência cardíaca. Não aperte os sensores firmemente. Você pode ocasionar uma leitura imprecisa segurando os sensores com muita força. Certifique-se de limpar os sensores, mantendo um bom contato com as mãos.

GUIA DE CONDICIONAMENTO FÍSICO



AVISO: SEMPRE CONSULTE SEU MÉDICO E/OU PREPARADOR FÍSICO ANTES DE COMEÇAR UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO.

Com que frequência ? (Frequência de exercícios)

É recomendado que você se exercite pelo menos 3 a 4 dias por semana para manter o seu condicionamento cardiovascular. Se você tiver outras metas como perda de peso, você vai alcançar sua meta mais facilmente com exercícios mais frequentes. Sendo 3 ou 6 dias por semana, lembre-se que sua meta fundamental deveria ser fazer do exercício um hábito de vida. Muitas pessoas estão tendo sucesso quando reservam uma parte do dia para fazer exercícios. Não importa se é pela manhã antes do café, durante a hora de almoço, ou enquanto assiste ao jornal ou novela a noite. O que é mais importante é que seja em um período que não atrapalhe suas atividades diárias, e que seja um período em que você não será interrompido. Para ter sucesso no seu programa de condicionamento físico, você deve fazer dele uma prioridade em sua vida. Então decida o horário, e agende os horários de seus exercícios para o próximo mês.

Quanto tempo ? (Duração dos exercícios).

Para o benefício dos exercícios aeróbicos, é recomendado que você se exercite entre 24 e 60 minutos por sessão. Mas comece devagar e gradualmente aumente o tempo de exercício. Se você teve um comportamento sedentário durante o último ano, seria uma boa idéia manter o tempo de exercício inicialmente em apenas 5 minutos por sessão. Seu corpo precisa de tempo para se ajustar a nova atividade. Se sua meta é perda de peso, uma sessão mais longa de baixa intensidade tem se mostrado mais eficiente. Um exercício de 50 minutos ou mais é recomendado para os melhores resultados de perda de peso.

Com que intensidade (Intensidade dos exercícios)

A intensidade dos exercícios será determinada em função das suas metas. Se você pretende usar seu elíptico para se preparar para uma corrida de 5 Km, você provavelmente terá que se exercitar com uma intensidade maior do que se sua meta é apenas um condicionamento físico geral. Sem levar em consideração seus objetivos de longo prazo, sempre comece um programa de exercícios em uma intensidade mais baixa. Exercícios aeróbicos não tem que ser dolorosos para serem benéficos. Há dois meios de medir a intensidade de seus exercícios. O primeiro é monitorando seu batimento cardíaco (usando o sensor da barra de apoio ou transmissor peitoral sem fio – vendido separadamente), e o segundo é avaliando seu nível de esforço percebido (é mais simples do que parece).

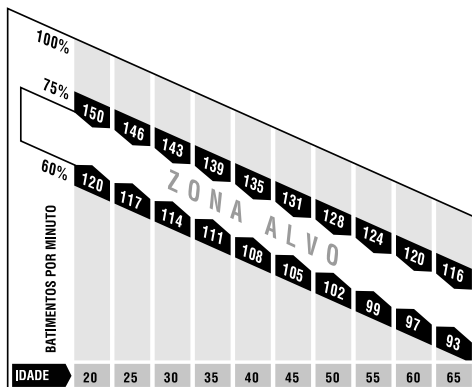
Nível de esforço percebido.

Uma maneira simples de medir a intensidade de seu exercício é avaliar o seu nível de esforço percebido. Durante o exercício, se você estiver com muita falta de ar que não seria possível manter uma conversa sem respirar profundamente, você está se exercitando demais. Uma boa regra é exercitar-se de forma confortável não ao ponto de exaustão. Se você começar a perder o fôlego, é hora de começar a diminuir o ritmo. Sempre esteja atento a estes sinais de esforço excessivo.

ZONA ALVO

A zona alvo mostra o número de vezes por minuto que seu coração precisa bater para alcançar o efeito desejado durante o exercício. Ela é representada como um percentual do número máximo de vezes que seu coração pode bater por minuto. A zona alvo irá variar para cada indivíduo, dependendo da idade, nível de condicionamento, e metas pessoais. Os médicos recomendam exercitar-se em uma zona alvo entre 60% e 75% do seu batimento cardíaco máximo. Um iniciante irá querer começar a se exercitar a 60% da faixa, enquanto que um mais experiente irá querer exercitar-se na faixa de 70 a 75%. Veja o gráfico para referência.

Exemplo: Para um usuário de 42 anos: Encontre a idade ao longo da parte inferior do gráfico (aproximadamente 40), siga a coluna de idade até a barra de zona alvo. Resultado: 60% da taxa de batimento máximo = 108 batidas por minuto, 75% da taxa de batimento máximo = 135 batidas por minuto.



DICAS PARA UM BOM EXERCÍCIO



DICA 1: A IMPORTÂNCIA DO AQUECIMENTO E RESFRIAMENTO.

Aquecimento:

Os primeiros 2 a 5 minutos de exercício devem ser destinados ao aquecimento. O aquecimento irá deixar seus músculos flexíveis e prepara-los para um exercício mais rigoroso. Certifique-se de aquecer-se em seu produto de modo devagar. O aquecimento deveria gradualmente trazer o seu batimento cardíaco próximo a zona alvo.

Resfriamento:

Nunca pare o exercício repentinamente. Um período de resfriamento de 3 a 5 minutos permite que seu batimento cardíaco se reajuste a menor demanda. Certifique-se de que o período de resfriamento seja feito de modo bem lento, de modo que permita que seu batimento cardíaco diminua. Depois do resfriamento, é aconselhável que sejam feitos alguns exercícios de alongamento, para relaxar os músculos.



DICA 2: ALCANÇANDO SUAS METAS DE CONDICIONAMENTO FÍSICO.

Um passo importante no desenvolvimento de um programa de condicionamento físico a longo prazo é determinar suas metas. O objetivo principal de seu exercício é a perda de peso? Reduzir o stress? Preparar-se para a maratona de sua cidade? Sabendo quais são suas metas irá ajudar você a desenvolver um programa de exercício bem sucedido. Abaixo estão algumas metas comuns de exercício.

Perda de peso: baixa intensidade, duração mais longa dos exercícios.

Melhorar a definição do corpo: exercícios intercalados, alternar entre intensidades alta e baixa.

Melhorar o nível de energia: exercitar-se mais frequentemente, se possível diariamente.

Melhorar o desempenho nos esportes: exercícios de alta intensidade.

Melhorar a resistência cardiovascular: intensidade moderada, duração mais longa dos exercícios.

Se possível tente definir suas metas pessoais com precisão, e de forma que se possa medir o desempenho, e coloque suas metas no papel (por escrito). Quanto mais específico você for, mais fácil será para você verificar o seu progresso. Se suas metas são a longo prazo, divida-as em metas mensais ou semanais. Objetivos a longo prazo podem fazer você perder os benefícios da motivação imediata. Objetivos de curto prazo são mais fáceis de alcançar. O painel da seu elíptico Treo fornece para você diversos dados que poderão ser utilizados para registrar o seu progresso. Você pode registrar a distância, calorias e tempo.

SOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Seu elíptico Treo é projetado para ser confiável e fácil de usar. Entretanto, se você tiver algum problema, favor verificar o guia de diagnóstico de defeitos abaixo.

Problema: O painel não liga/ascende.

Solução: Verifique os itens abaixo:

- » O cabo do equipamento está conectado.
- » O adaptador de energia (fonte) correto está sendo usado. Só use adaptadores fornecidos ou autorizados pela Johnson Fitness.
- » O cabo de energia não está dobrado ou danificado e está devidamente conectado na tomada no equipamento.
- » Desligue o equipamento e desconecte o cabo de alimentação. Retire o painel e verifique que todas as conexões estão feitas e não danificadas.
- » Troque as pilhas do painel (E108).

Problema: O painel liga, mas o tempo/RPM's não são contados.

Solução: Verifique os itens abaixo:

- » Desligue o equipamento e desconecte o cabo de alimentação. Retire o painel e verifique que todas as conexões estão feitas e não danificadas.
- » Se o item acima não corrigir o problema, o sensor de velocidade e/ou ímã pode ter sido deslocado ou danificado.

Problema: Os níveis de resistência aparentam estar incorretos, dando a impressão de muito difíceis ou muito fáceis.

Solução: Verifique os itens abaixo:

- » O adaptador O adaptador de energia (fonte) correto está sendo usado. Só use adaptadores fornecidos ou autorizados pela Johnson Fitness.
- » Zere os dados do painel e deixe que a resistência retorne à posição do padrão. Reinicie e cheque novamente os níveis de resistência.

Problema: As rodas parecem estar deixando partículas no trilho guia.

Solução: Isto é considerado um desgaste natural das rodas do elíptico.

- » Para remover as partículas, simplesmente limpe as rodas e o trilho guia com um pano úmido.

Problema: O elíptico faz ruídos durante o funcionamento.

Solução: Verifique os itens abaixo:

- » O equipamento está sobre uma superfície plana.
- » Solte todos os parafusos colocados no processo de montagem, aplique graxa nas roscas e aperte novamente.

Problema: O braço do pedal do elíptico parece solto.

Solução: Verifique o seguinte:

- » Se os parafusos dos braços dos pedais estão bem apertados.

DIAGNÓSTICO DE DEFEITOS - SENSOR DE BATIMENTO CARDÍACO

Problema: A frequência cardíaca não está sendo lida.

Solução: Retire o painel e verifique que os cabos de frequência cardíaca estão devidamente conectados, tendo a certeza que os cabos estão firmemente inseridos no console.

- » Verifique o seu ambiente de exercícios e procure por fontes de interferência, tais como linhas de alta voltagem, sistemas de alarmes, grandes motores, etc. Estes equipamentos podem causar uma leitura incorreta da taxa de batimento cardíaco.
- » Pode haver uma leitura incorreta sob as seguintes circunstâncias:
 - » Segurando as barras de apoio muito forte. Tente manter uma pressão moderada enquanto estiver segurando as barras de apoio onde ficam os sensores de batimento cardíaco.
 - » Movimentos e vibrações constantes devido a estar segurando as barras de apoio, onde ficam os sensores, constantemente durante o exercício. Se você estiver presenciando uma leitura incorreta da taxa de batimento cardíaco, tente segurar nas barras somente o tempo suficiente para que a leitura dos seus batimentos cardíacos seja feita.
- » Quando você está respirando profundamente durante o exercício.
- » Quando suas mãos estão comprimidas ou apertadas, por exemplo, quando você está usando um anel.
- » Quando suas mãos estão secas ou frias. Tente umidificar suas mãos pressionando uma contra a outra para aquecê-las.
- » Quando utilizado por uma pessoa com arritmia crônica.
- » Quando utilizado por uma pessoa com arteriosclerose ou desordem de circulação periférica.
- » Quando utilizado por uma pessoa com a pele muito grossa nas palmas das mãos.

Caso a seção de diagnóstico de defeitos não solucione seus problemas, suspenda o uso de seu elíptico e desligue-o. Procure então o seu representante local ou acesse o site www.johnsonhealthtech.com.br

As informações abaixo podem ser requeridas quando você for ligar para a central de atendimento. Por favor, tenha os mesmos em mãos.

- » *Modelo e número de série do equipamento;*
- » *Data e local de compra e número da nota fiscal (caso o cliente solicite garantia).*
- » *Para um pronto atendimento do departamento de serviços da Johnson, eles irão precisar de alguns detalhes com referência aos problemas ocorridos com seu elíptico. Algumas questões de diagnóstico de defeitos que podem ser perguntadas serão:*
- » *Por quanto tempo o problema está ocorrendo?*
- » *Este problema acontece todas as vezes que o elíptico é usado? Com todos os usuários?*
- » *Se você está ouvindo algum ruído, ele vem da parte da*

frente, de trás ou da parte interna? Que tipo de ruído é esse?

- » *Se você está tendo problemas com a resistência, o que está ocorrendo? A resistência é sempre muito dura ou muito solta? A resistência responde ao apertar dos botões no painel? A resistência varia constantemente durante o exercício?*
- » *A manutenção do equipamento foi feita de acordo com as instruções?*
- » *O problema ocorre quando se usa o guidão? Sem usar o guidão?*
- » *Responder estas e outras questões ajudará o técnico a prever as peças de reposição e serviços que serão necessários para que seu elíptico esteja funcionando novamente em um curto espaço de tempo.*

FAQ – PERGUNTAS FREQUENTES

P: Os sons/ruídos produzidos por meu elíptico são normais?

R: Nossos elípticos são alguns dos mais silenciosos disponíveis atualmente no mercado porque eles utilizam um tipo de correia especial e uma resistência magnética livre de fricção. Nós utilizamos rolagamentos e correias de última geração para minimizar os ruídos. Entretanto, devido ao fato de o sistema de resistência ser muito silencioso, você ocasionalmente poderá ouvir outros pequenos ruídos mecânicos. Ao contrário de outras tecnologias mais ruidosas, não utilizamos ventiladores, correias de fricção, ou ruídos de alternador para mascarar estes ruídos em nossos elípticos. Estes ruídos mecânicos, que podem ou não ser intermitentes, são normais e são causados pela significativa transferência de energia para um volante de giro rápido. Todos os rolagamentos, correias, e outras partes rotativas poderão gerar algum ruído, o qual poderá ser transmitido através da estrutura e coberturas.

Também é normal uma variação mínima do tipo de ruído durante o exercício e com o passar do tempo, em virtude da dilatação das peças.

P: Porque o elíptico que eu recebi é mais ruidoso do que o que estava na loja ?

R: Todos os equipamentos de fitness parecem ser mais silenciosos em uma sala maior, como o showroom de lojas, porque geralmente há mais ruídos em segundo plano do que em sua casa. Além disso haverá menor reflexão do ruído em um piso carpetado do que em um piso de madeira. Algumas vezes um tapete de borracha pesado poderá reduzir a reflexão através do piso. Se um produto de fitness está localizado próximo a parede, haverá uma maior reflexão de ruídos.

P: Quanto tempo a correia irá durar ?

R: Os ensaios de resistência feitos em computador indicam virtualmente milhares de horas livre de manutenção. Correias são agora comumente usadas em muitas outras aplicações como por exemplo em motocicletas.

P: Posso mover facilmente o elíptico uma vez que o mesmo já esta montado ?

R: Seu elíptico Treo tem um par de rodas para transporte embutidas no estabilizador dianteiro. Portanto é fácil mover seu elíptico através destas rodas. É importante que você posicione seu elíptico Treo em uma sala confortável e convidativa. Seu elíptico é projetado para ser utilizado em um espaço mínimo. Muitas pessoas posicionam seu equipamento em frente a uma televisão ou janela. Se possível evite colocar o elíptico em um piso não terminado. Para tornar o exercício uma atividade diária agradável, o elíptico deve estar localizado em um local atrativo.

P:Eu posso pedalar para trás meu elíptico?

R: Seu elíptico lhe permite pedalar para frente ou para trás, para exercitar e fortalecer uma gama mais variada de músculos.

MANUTENÇÃO

Que tipo de manutenção é necessário?

Nós usamos rolamentos selados em nossos elípticos, então lubrificação não é necessária. A manutenção mais importante é simplesmente limpar o seu suor do equipamento após cada utilização.

Como posso limpar o meu elíptico?

Limpe com um pano umedecido em água e sabão somente. Nunca utilize solventes em partes plásticas.

A limpeza de seu elíptico e do ambiente onde a mesma se encontra ajudará a reduzir os problemas de manutenção e as chamadas do técnico de manutenção a um patamar mínimo. Por esta razão, nós recomendamos que o seguinte esquema de manutenção preventiva seja seguido.

APÓS CADA UTILIZAÇÃO (DIARIAMENTE)

Desligue o elíptico, desconectando o cabo de alimentação da tomada.

Limpe o elíptico com um pano úmido. Nunca utilize solventes, que podem causar danos ao seu elíptico.

Inspecione o cabo de energia. Se o cabo de alimentação está danificado, entre em contato Johnson Fitness.

Verifique se o cabo de alimentação não está debaixo do elíptico ou em qualquer outra área em que pode ser pressionado ou cortado.

SEMANALMENTE

Limpe a área debaixo do elíptico, seguindo estes passos:

Desligue o elíptico remova-o do local de uso

Limpe ou aspire qualquer poeira ou partículas que possam ter acumulado debaixo do elíptico

Retorne o elíptico à sua posição anterior

MENSALMENTE

Inspecione todos os parafusos e pedais de montagem do equipamento para o correto aperto.

Limpe quaisquer detritos dos pedais e das barras-guia.

JOHNSON®

A Johnson Health Tech desenvolve equipamentos fitness de alta qualidade desde 1975 e atualmente é o 4º maior fabricante do mundo neste segmento, com mais de 7000 funcionários e presente em mais de 60 países. Saiba mais sobre os produtos JOHNSON

visite o nosso website
www.johnsonhealthtech.com.br

ou envie um e-mail para
contato@johnsonhealthtech.com.br

Johnson Health Tech Brasil

Uma subsidiária da Johnson Health Tech. Co., Ltd.
Treo Fitness e Johnson são marcas registradas da
Johnson Health Tech. Co., Ltd. e suas afiliadas

Rua Eduardo Borsari, 1595
Distrito Industrial Domingos Giomi - Indaiatuba - SP
CEP 13347 320 - Tel.: (19) 2107 5300